



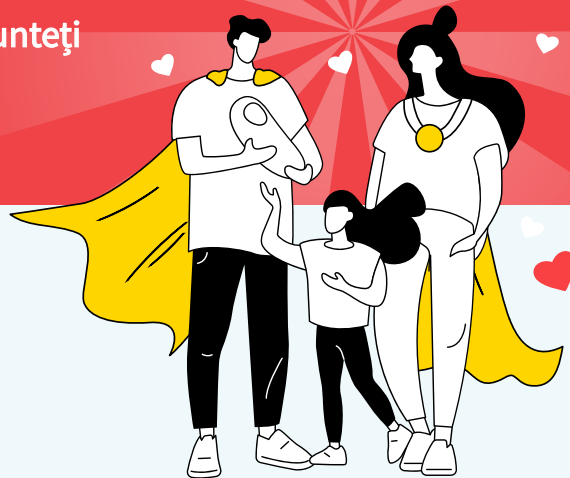
# SFATURI PENTRU PĂRINȚI IN VREMURI DIFICILE



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## AVEȚI GRIJĂ DE DUMNEAVOASTRĂ, CA SĂ AVEȚI PUTERE SĂ VĂ ÎNGRIJIȚI

- Când stresul e prea mult de suportat, să vă luați 30 de secunde pentru dumneavoastră.
- Ascultați-vă respirația pe măsură ce aerul intră și iese din plămâni.
- Puteți pune o mână pe stomac și să observați cum acesta se ridică și coboară cu fiecare respirație.
- Ascultați-vă respirația o perioadă. Încercați asta în fiecare zi. Sunteți minunați!



“Eu sunt cu voi în toate zilele.”

(Matei 28:20)

Amintește-ți că Dumnezeu este cu tine – este cea mai frecventă făgăduință a lui Dumnezeu din Biblie.



## SFATURI PENTRU PĂRINȚI IN VREMURI DIFICILE



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

# MODALITĂȚI PRACTICE CARE NE AJUTĂ SĂ FACEM FAȚĂ

- Chiar și când pare greu, încercați să vă faceți o oarecare rutină zilnică.
- Rutinele îi ajută pe copii să se simtă în siguranță. Dacă puteți, faceți rutine zilnice precum gătit sau teme.
- Și să ajutați pe altcineva vă poate face să vă simțiți mai bine.

Copiii noștri învață calmul și bunătatea de la noi.



“Deci nu te teme, căci  
Eu sunt cu tine...Eu te  
voi întări, te voi ajuta...”

(Isaia 41:10)

Dumnezeu promite să fie cu noi și să ne ajute. El te poate ajuta să faci față.





## SFATURI PENTRU PĂRINȚI IN VREMURI DIFICILE



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

# AJUTAȚI COPIII SA FACĂ FAȚĂ SITUAȚIEI DE CRIZĂ.

- Copiii pot fi speriați, confuzi și furioși.  
Ei au nevoie de sprijinul dvs.
  - Ascultați-vă copiii atunci când aceștia vă împărtășesc sentimentele lor.
  - Acceptați aceste sentimente și oferiți-le confort.
  - Fiți sinceri dar încercați să fiți pozitivi. ♡
- În fiecare seară, lăudați copiii și pe Dvs pentru ceva. ♡



"[Dumnezeu] Cel Care ne încurajează în toate necazurile noastre, pentru a-i putea încuraja pe cei ce sunt în orice necaz, cu încurajarea cu care noi înșine suntem încurajați de Dumnezeu."

(2 Corinteni 1:3-4)

Cere-i lui Dumnezeu să-ți dea putere pentru a oferi sprijinul de care au nevoie copiii tăi.



# SFATURI PENTRU PĂRINȚI IN VREMURI DIFICILE



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## 5 MINUTE DE TIMP POZITIV ALĂTURI DE COPII

- Întrebați-vă copiii ce își doresc să facă.
- Ascultați-i și uitați-vă la ei.
- Oferiți-le atenția dumneavoastră totală.

Jucându-vă și vorbind cu copiii în fiecare zi îi ajută să se simtă în siguranță.



“Isus însă le-a zis: „Lăsați copilașii să vină la Mine.”

(Matei 19:14)

Timpul și atenția noastră sunt cadouri grozave pe care le putem oferi copiilor.



## SFATURI PENTRU PĂRINȚI IN VREMURI DIFICILE



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

# GESTIONAREA STRESULUI, SUPĂRĂRII

- Găsiți pe cineva cu care puteți discuta despre felul în care vă simțiți.
  - Simțiți că vă vine să țipați? Luați o pauză de 10 secunde.
  - Inspirați și expirați rar de 5 ori. Apoi încercați să vă mențineți calmul.
- Fiți mândri de Dvs de fiecare dată când încercați asta.



“Este vreunul dintre voi în suferință? Să se roage!”

(Iacov 5:13)

Oprește-te. Spune o rugăciune. Cere-I lui Dumnezeu să-ți dea puterea de care ai nevoie pentru acest moment.



## SFATURI PENTRU PĂRINȚI ÎN VREMURI DIFICILE



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

# LUCRURILE MĂRUNTE ÎI AJUTĂ PE COPII SĂ SE SIMTĂ ÎN SIGURANȚĂ.

- Planificați împreună cu copiii modalități care să vă țină în siguranță.
- Încercați să păstrați copiii împreună cu părinții, familia sau prieteni de încredere.
- Planificați împreună ce este de făcut dacă nu sunteți împreună. Și planurile făcute împreună cu copiii îi ajută să se simtă mai în siguranță.



“Eu te voi instrui și te voi învăța calea pe care trebuie să mergi.”

(Psalmii 32:8a)

Îi poți cere lui Dumnezeu să te călăuzească în timp ce faci planuri pentru a fi în siguranță.



## SFATURI PENTRU PĂRINȚI IN VREMURI DIFICILE



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

# CONSTRUIREA PUNCTELOR FORTE ALE COPIIILOR ÎNTR-O SITUAȚIE DE CRIZĂ

- Rugați copiii să ajute cu sarcinile familiei.
- Lăudați copiii pentru încercarea sau reușita de a face bine.
- Asta îi va ajuta să facă din nou lucruri bune.

Lăudarea copiilor le arată că au fost remarcați și că vă pasă.



“Neliniștea inimii omului duce la descurajare, dar o vorbă bună îl învește.”

(Proverbe 12:25)

În vremuri de mare anxietate cuvintele blânde de afirmare sunt foarte importante.



# SFATURI PENTRU PĂRINȚI IN VREMURI DIFICILE



**WVO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## CUM SA TINEM FAMILIILE UNITE

- Spuneti copiilor ca pentru siguranta lor e bine stati impreuna.
- Tineti in permanenta copiii alaturi de dumneavoastra sau lasati-i cu cineva in care aveti incredere.
- Tineti copii de mana sau lasati-i sa umble in fata voastra.
- Stati in acelasi vehicul cu ei. Chiar si cand va simtiti obositi, nu uitati ca sunteti extraordinari. Fiti mandri de dumeavoastra!



“Ascultă, Dumnezeule,  
strigătele mele! Ia aminte  
la rugăciunea mea!”

(Psalmi 61:1)

Te rugăm să ne menții familia unită și să ne dai  
puterea de care avem nevoie. Amin





# SFATURI PENTRU PĂRINȚI IN VREMURI DIFICILE



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## FACETI UN BILETEL DE RECUNOASTERE PENTRU FIECARE

- Acoperiti biletelul de recunoastere in plastic, sau intr-o folie impermeabila.
- Scrieti numele complet si numarul de telefon al dumneavoastra si a altor trei persoane in care aveti incredere.
- Scrieti numele medicamentelor de care are nevoie copilul sau alte nevoi speciale sau handicapuri.
- Ascundeti biletelul la fiecare copil (de exemplu intr-un buzunar, agatat de un lant la gat sau in pantofi)

Suntei in decursul de a va pregati pentru orice situatie - suntem mandri de voi!

“Ascultă, Dumnezeu,  
strigătele mele! Ia  
aminte la rugăciunea  
mea!”

(Psalmi 61:1)

Te rog să-mi protejezi copiii și să-i păstrezi în siguranță. Amin.





# SFATURI PENTRU PĂRINȚI IN VREMURI DIFICILE



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## CUM SA FACETI PLANURI DE SIGURANTA CU COPII VOSTRI

- Inventati un cantec sau o poezie cu copilul dumneavoastra pentru ca ei sa memoreze numele complet al dumneavoastra si numarul de telefon al dumneavoastra si numarul de telefon al unei persoane in care aveti incredere. Repetati in fiecare zi.
- In fiecare zi, sa va intelegeti asupra unui loc de intalnire in caz ca sunteti separati.
- Faceti copii sau poze la toate actele de identitate.
- Ascundeti banii sau cardurile bancare in diferite locuri in cazul in care va pierdeti bagajele.

Fiti mandri pentru ca faceti tot ce va sta in putere!

“Păzește-mă,  
Dumnezeule, căci la  
Tine caut adăpost!”

(Psalmi 16:1)

Te rog să mă ajuți și să-mi dai putere în timp ce îmi  
țin copiii în siguranță. Amin.





## SFATURI PENTRU PĂRINȚI IN VREMURI DIFICILE



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

# PROTEJATI-VA COPII IMPOTRIVA TRAFICANTILOR

- Explicati-le copiilor ca traficantii mint ca sa convinga pe cineva sa faca sex cu ei.
  - Traficantii pot fi barbati, femei, cupluri in haine militare sau gecii colorate/fluorescente.
  - Aveti incredere in instinctul vostru, Daca ceva pare ciudat, plecati din zona imediat.
  - Cereti sa vedeti un document de identitate inainte de a accepta ajutor, transport sau cazare de la cineva strain. Daca politia locala e in zona verificati cu dansii.
- Aceste sfaturi va vor ajuta sa eliminati pericolul, si sa gasiti oamenii onesti care vor sa va ajute.



Doamne, scapă-mi sufletul  
de buzele mincinoase și de  
limba înșelătoare!

(Psalmi 120:2)

Te rugăm să oferi ajutorul de care avem nevoie și să  
ne protejezi de cei care ne-ar face rău. Amin





# SFATURI PENTRU PĂRINȚI IN VREMURI DIFICILE



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## CUM SA CALATORITI IN SIGURANTA IMPREUNA CU COPIII

- Calatoriti intr-un grup de oameni cunoscuti dumenavoastra.
- Tineti pe cineva la curent cu planurile dumneavoastra de calatorie, unde sunteti si cu cine sunteti.
- Inventati un cod (cuvant) cu oamenii in care aveti incredere, pe care sa il folositi cand sunteti in pericol.
- Sa nu dati pasaportul sau cartea de identitate nimanui.

Tot ce faceti ajuta la protejarea copiilor.  
Sunteti incredibili de curajosi!

Doamne Dumnezeule, pe măsură ce călătoresc cu copiii mei, îmi voi aminti că ești

adăpostul și tăria noastră,  
un ajutor care nu lipsește  
niciodată în necaz!

**Amin.**

(Psalmi 46:1)





## SFATURI PENTRU PĂRINȚI ÎN VREMURI DIFICILE



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

# POTEJATI-VA COPIII ÎMPOTRIVA AGRESIUNII SEXUALE

- Învățați-va copiii că nimeni nu are dreptul să îi atingă
- Învățați-va copilul să spună și să strige cuvântul “NU”
- Vorbiți cu ei despre locuri și oameni periculoși
- Dacă se întâmplă să fie abuzați, ascultați și credeți copilul. Spuneți-le că nu e vina lor și că îi iubiți mult.

Știm că este foarte greu, dar vorbind cu copilul dumneavoastră îl protejați automat. Suntem mandri de voi!

Doamne Dumnezeu,  
„Izbăvește-mă, Doamne, de  
oamenii răi, păzește-mă de  
oamenii violenți....

(Psalmi 140:1)

Îți mulțumesc pentru copiii mei; mă rog să fie  
păstrați în siguranță. Amin.





# SFATURI PENTRU PĂRINȚI IN VREMURI DIFICILE



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## CUM SA VA AJUTATI COPILUL CAND MOARE CINEVA DRAG LUI

- Spuneti-le copiilor cine va avea grija de ei de acum incolo.
  - Ascultati si acceptati orice simte copilul. Copii pot aparea fericiți dar defapt sa fie trști.
  - Organizati impreuna un ritual de a va lua ramas bun de la persoana decedata - un cantec, o scrisoare sau o rugaciune.
  - Stim ca si dumneavoastra suferiti. Luati un moment de respiro. Fiti mandri de dumneavoastra.
- Stim ca este foarte dureros. Luati o pauza si respirati. Fiti mandri de dumneavoastra.



Doamne Dumnezeule,  
„Fă-mi parte de îndurarea  
Ta, pentru a fi mângâiat...”

(Psalmi 119:76)

Când ne luăm rămas bun de la \_\_\_\_\_ suntem triști.  
Te rugăm să ne mângâi în tristețea noastră. Amin